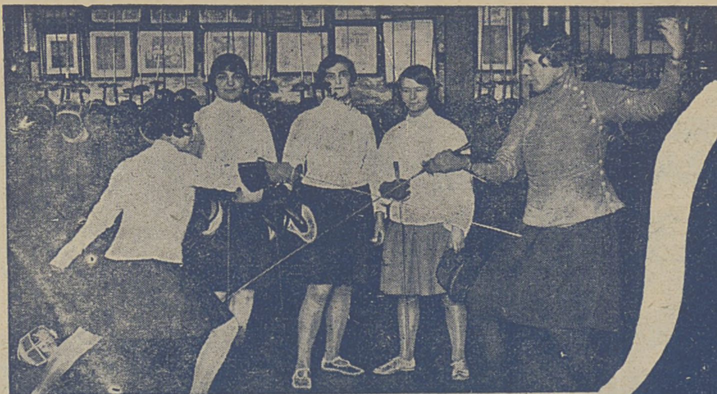
ROK IV
Nr. 5.

DWUTYGODNIK ILUSTROWANY



START

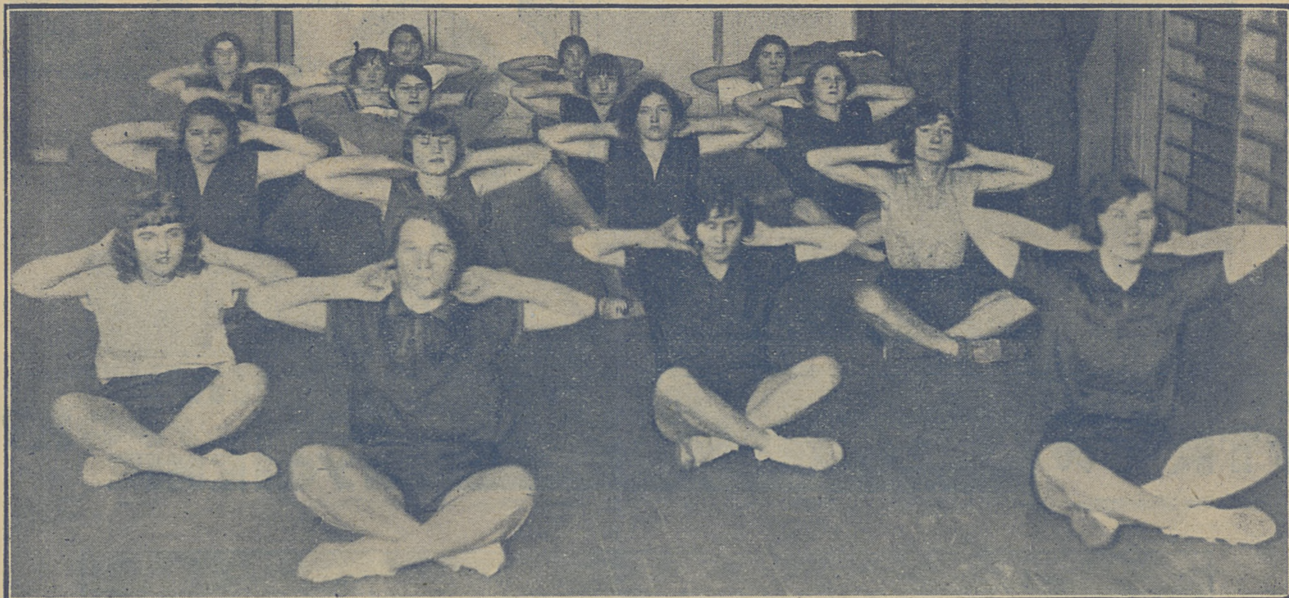
POŚWIĘCONY WYCH: FIZ: KOB: SPORTOM HYGIENIE

I zeszyt marcowy | 1930 rok

Zofja Nehringowa

mistrzyni świata w jeździe szybkiej na lodzie

Cena egz. 50 groszy



Ćwiczenia gimnastyczne członkiń K. R. „Skra".

CZY SŁUSZNE ALARMY?

W ostatnim numerze „Startu" sygnalizowałyśmy w artykule p. t. „Na szerokim świecie" komplikacje, jakie w chwili obecnej są aktualne w związku z organizacją trzech kobiecych igrzysk olimpijskich, które mają się odbyć w sierpniu r. b. w Pradze czeskiej.

Komplikacje te polegają z jednej strony na rezygnacji trzech krajów anglosaskich: Stanów Zjednoczonych, Kanady i Anglji, będących trzema potęgami pierwszej klasy w dziedzinie lekkiej atletyki kobiecej, — z udziału w tych igrzyskach, a z drugiej strony — na zrzeczeniu się jakoby przez Czechosłowację misji organizowania igrzysk kobiecych. Ten ostatni fakt jest zresztą konsekwencją pierwszego: Czechosłowacja obawia się, że inne państwa pójdą za przykładem trzech krajów anglosaskich i również nie wezmą udziału w igrzyskach.

Na przytoczonej decyzji zarówno trzech krajów anglosaskich, jak i Czechosłowacji, zaważył niewątpliwie ten sam powód, mający swe źródło w podwójnych obecnie dla kobiet igrzyskach olimpijskich w dziedzinie lekkiej atletyki. Jak wiadomo — kobiece igrzyska olimpijskie zostały poraz pierwszy zorganizowane przed dwunastu laty jako protest przeciwko nieuwzględnieniu w igrzyskach ogólnych — lekkoatletycznych konkurencyj kobiecych. Sytuacja jednakże w ostatnich latach zmieniła się gruntownie. Międzynarodowy komitet olimpijski przed trzema laty zdecydował się dopuścić tytułem próby kobiecy turniej lekkoatletyczny do programu igrzysk olimpijskich ogólnych i rzeczywiście w igrzyskach amsterdamskich 1928 roku konkurencje kobiece w liczbie pięciu odbyły się w ramach ogólnego turnieju lekkoatletycznego. — Decyzja ta powitana została w międzynarodowej federacji sportowej kobiet niezupełnie jednomyślnie. Jednak większość zarządu tej federacji postanowiła ustosunkować się pozytywnie do decyzji międzynarodowego komitetu olimpijskiego i wziąć udział w igrzyskach amsterdamskich. Decyzja ta, jak wiemy, została wykonana, aczkolwiek mniejszość komisji z przewodniczącą, p. Milliat, na czele wyznawała zasadę — niebrania udziału w igrzyskach ogólnych, pozostania natomiast przy oddzielnych kobiecych igrzyskach olimpijskich, których program miał być rozszerzony i na inne sporty kobiece, prócz lekkiej atletyki i gier sportowych.

Jak wspomnieliśmy do programu igrzysk ogólnych lekkoatletyczne konkurencje kobiece wprowadzone zostały tytułem próby. Próba ta wypadła zresztą pomyślnie. To też większość krajów przypuszcza, że i nadal program igrzysk ogólnych przewidywać będzie lekką atletykę pań, sprawa ta jednak będzie definitywnie zdecydowana na najbliższym kongresie olimpijskim, w maju b .r. w Berlinie.

Tymczasem, trzy wspomniane kraje anglosaskie w przekonaniu, że kongres najbliższy zdecyduje sprawę w sensie utrzymania status quo amsterdamskiego, już obecnie wycofały się z udziału w imprezie kobiecych igrzysk olimpijskich. Przyznać trzeba, że jest to postępek nieco lekkomyślny. Nic bowiem dziś napewno przewidzieć nie można, a tymczasem przedwczesna decyzja państw anglosaskich podważa tegoroczną imprezę kobiecych igrzysk olimpijskich.

W istocie rzecz się ma w ten sposób, że lekka atletyka kobieca niezależnie od decyzji międzynarodowego komitetu olimpijskiego, sama zdecydować musi o sprawie, wybierając bądź udział w igrzyskach ogólnych, bądź organizację oddzielnych, kobiecych igrzysk olimpijskich. Dwa grzyby w barszcz — to stanowczo za dużo. Udział w igrzyskach olimpijskich co dwa lata (1928 — Amsterdam, igrzyska ogólne, 1930 — Praga, igrzyska kobiece, 1932 — Los Angeles — igrzyska ogólne) byłby zbyt kosztowny i niewychowawczy. Trzeba więc wybierać i to szybko, zgóry bowiem można przewidywać, że w razie pomyślnej dla udziału kobiet w ogólnych igrzyskach decyzji komitetu olimpijskiego — impreza w Pradze Czeskiej straci na znaczeniu i narażona będzie na fiasco.

Jeśli chodzi o tę bardzo trudną zresztą decyzję — naszem zdaniem należałoby się opowiedzieć raczej za odrębnemi igrzyskami olimpijskiemi kobiet. Jedyną trudność w tym wypadku stanowiłaby kwestja opłacalności tego rodzaju imprezy, inaczej mówiąc — jej zdolności finansowej. Gdyby bowiem organizacja kobiecych igrzysk olimpijskich nie mogła liczyć na po-

krycie kosztów z wpływów za wstępy, gdyby narażona była na duże deficyty, trzebaby — rzecz prosta rezygnować na razie z samodzielności olimpijskiej. Wszystkie inne względy przemawiają natomiast za odrębnemi igrzyskami kobiecemi, przedewszystkiem zaś wzgląd na możliwości zastosowania innej formuły w rozgrywkach, na wypracowanie drogą stosowanych eksperymentów odrębnych metod przeprowadzania tych wielkich zawodów.

Niezależnie jednak od decyzji, jaka w tej niezwykle interesującej sprawie zapadnie, można powiedzieć, że alarmy, jakie na tle omówionych tu komplikacyj powstały we wszystkich niemal krajach europejskich, są jeszcze przedwczesne. O sprawie zadecyduje definitywnie kongres majowy. Dziś wiemy, że igrzyska odbędą się. I obowiązkiem naszym jest przygotowywać się do nich tak, jak gdyby nie istniały co do nich żadne wątpliwości.

NASZE NIEPOWODZENIA W BIEGACH NAPRZEŁAJ

Zbliża się sezon wiosenny, a więc ten okres roku, który stanowi wstęp do sezonu sportów letnich. Kończymy zaprawę zimową, kończymy także zgoła w tym roku nieudany okres sportów zimowych. Stoimy w przededniu wyjścia na bieżnie lekkoatletyczne, korty tennisowe, tory wioślarskie i pływalnie.

Pomiędzy okresem zaprawy zimowej a czynnym sezonem sportów letnich mamy sezon — biegów naprzełaj. Biegi naprzełaj — według zgodnej opinji teoretyków i praktyków sportu — stanowią nieodzowne dla czynnego sportowca przejście, niejako wstęp do wszelkich sportów letnich. Dając swym zwolennikom znakomity trening wszechstronny, stanowią jednocześnie pełną emocji konkurencję sportową, w której zawodnik ma okazję wykazać pełnię swej sprawności fizycznej.

Z temi biegami naprzełaj, sport kobiecy w Polsce ma poważne kłopoty. Zdecydowanie nie wiedzie się nam w tej jednej, jedynej konkurencji lekkoatletycznej. Z roku na rok jej znaczenie i powodzenie pada, miast stopniowo — współmiernie do rozwoju innych sportów — wzrastać. I żadne, czynione dotąd wysiłki, nie mogły nic tutaj pomóc.

Nie byłoby w tem nic specjalnie zastanawiającego, gdyby biegi naprzełaj i zagranicą bojkotowane były przez świat kobiecy lub też wykazały zdecydowanie jakieś cechy nieodpowiedniości dla kobiet. Ale tak nie jest. Zagranicą konkurencja ta cieszy się stale wzrastającem wśród kobiet powodzeniem, a opinje lekarzy głoszą, że biegi naprzełaj uprawiane racjonalnie i na odpowiednich dystansach stanowią konkurencję dla kobiet zgoła właściwą i z punktu widzenia rozwoju fizycznego kobiety — przydatną.

Muszą więc istnieć u nas specjalne jakieś przyczyny, które powodują w szybkiem tempie dokonujące się zamieranie tej konkurencji. **Jeśli bowiem weźmiemy pod uwagę, że przed paroma laty — w pierwszym okresie istnienia biegów naprzełaj dla pań, widziałyśmy na starcie po kilkanaście i więcej zawodniczek, a w roku ostatnim — do biegu naprzełaj o mistrzostwo Polski stawały już tylko dwie zawodniczki, musimy dojść do przekonania, że biegi naprzełaj dla pań cierpią śmiertelnie na jakąś ukrytą a poważną chorobę.**

Naszym poszukiwaniom przyczyn tej choroby w sukurs przyszła wytworzona w ostatnich miesiącach sytuacja we Francji, gdzie również biegi naprzełaj przechodzą poważny kryzys. Objawy tego kryzysu są wprawdzie znacznie mniej niepokojące niż u nas, gdyż do cotygodniowych biegów naprzełaj staje jednak od 20 do 40 zawodniczek, w porównaniu jednak z powodzeniem biegów naprzełaj choćby w roku ubiegłym, obecną sytuację Francja ma prawo nazwać kryzysem. I tam więc — podobnie jak u nas obecnie — odbywa się drobiazgowe poszukiwanie przyczyn, które powodują, że biegaczki negatywnie ustosunkowują się do tej konkurencji.

Biegi naprzełaj stanowią najbardziej przydatną życiowo formę ruchu sportowego. Odbywają się w terenie o naturalnych wzniesieniach i przeszkodach, w powietrzu idealnie czystem, na tle przyrody. Jest to konkurencja przydatna życiowo w tem znaczeniu, że chyba każdy człowiek, a w każdym razie każdy młodzieniec i dziewczyna nieraz z naturalnej potrzeby ruchu, przebywając latem na wsi, biega w terenie, uprawiając „nieoficjalnie“ bieg naprzełaj. Zdawałoby się więc, że niema i nie może być bardziej naturalnej, swobodnej, niewymuszonej i życiowo przydatnej formy ruchu sportowego, jak właśnie biegi naprzełaj.

Dodajmy odrazu, że biegi naprzełaj zalecane są jako doskonały trening przygotowawczy do wszystkich innych sportów, jak: tennis, narciarstwo, nawet wioślarstwo i t. d. Wyrabiają świetną dyspozycję biegową, a ponadto — znakomicie wpływają na zahartowanie ogólne, wszechstronny rozwój mięśni, na proces oddychania i obieg krwi.

Ale — pamiętać należy również o tem, że biegi naprzełaj uprawiane nie jako treningowe ćwiczenie,



Renee Trente, jedna z najlepszych francuskich biegaczek naprzełaj.

a jako samodzielna konkurencja, jako bieg zawodniczy, stanowią jedną z najbardziej twardych konkurencji. Nierówności terenowe wymagają dużego wysiłku, emulacja zawodniczek powoduje natężenie tempa i wysiłku do granic, które w nieodpowiednich warunkach mogą i nawet muszą dać negatywne wyniki dla zdrowia zawodniczek.

I dlatego też w stosowaniu biegów naprzełaj jako konkurencji zawodniczych należy być bardzo ostrożnym. Systematyczny, racjonalnie dozowany trening, ścisła kontrola lekarska, kwalifikowanie obowiązkowe zawodniczek do biegu na starcie, a wreszcie rozumne, oparte na doświadczeniu i praktyce wyznaczenie dystansów — oto trzy najważniejsze warunki powodzenia tej specjalności sportowej.

Jak należy w tej dziedzinie postępować — uczą nas Angielki, które przecież mają we krwi od szeregu pokoleń kulturę fizyczną, a więc — które mogłyby pozwolić sobie na bardziej niż my szczodre szafowanie wysiłków. Tymczasem — one właśnie dają nam wzór umiaru i racjonalnego postępowania. One też dają żywy model maksymalnego powodzenia biegów naprzełaj. Ich badania lekarskie wskazują, że biegi naprzełaj dają pomyślne rezultaty zdrowotne. Można więc i należy oprzeć się na ich wzorach i doświadczeniu przy stawianiu postulatów w tej sprawie.

Bieg naprzełaj uprawiany jest przez Angielki przedewszystkiem jako trening. Dzień w dzień sportowe parki Londynu w godzinach wczesnego ranka pełne są młodych biegaczek, które z przyjemnością pod kierunkiem instruktorek biegają po kilka kilometrów. Ale ogromnem powodzeniem cieszą się również w Anglji konkurencje biegów naprzełaj, które odbywają się bardzo często i gromadzą na starcie po kilkadziesiąt zawodniczek. Kryzysu w tej dziedzinie Anglja nie przeżywa, a raczej przeciwnie — szeregi biegaczek naprzełaj szybko rosną. Ale Angielki mają znakomicie postawioną opiekę lekarską w sporcie i zawodniczki badane są systematycznie co pewien czas przez lekarki, a ponadto — nigdy do biegu nie stanie młoda dziewczyna, jeśli nie zostało jej udzielone przez lekarza pozwolenie. Po biegu odbywa się znowu badanie lekarskie, przytem lekarz udziela swych uwag trenerce, instruktorce czy opiekunce klubowej. Trening dozowany jest przez instruktorkę w porozumieniu z lekarką. A przytem — rzecz bodaj najważniejsza — Angielki nie mają ambicji długodystansowych w tej konkurencji. Przeciętna długoś trasy w biegach naprzełaj wynosi 700 — 1000 metrów. Tylko bardzo dobrze wytrenowane zawodniczki o świetnych warunkach fizycznych — stają do biegów dłuższych, po 2 i 3 kilometry.

U nas — proces rozwojowy biegów naprzełaj szedł wręcz odmiennemi drogami. Trening zawodniczek, odbywany przeważnie na własną rękę, pozostawiał wiele do życzenia. Przygotowanie zawodniczek nietylko pod względem technicznym, ale i z punktu widzenia kondycji fizycznej, w olbrzymiej większości wypadków było niedostateczne. Kontrola lekarska w czasie zaprawy nie istniała, na starcie zaś — albo wcale się nie odbywała, albo też — zgoła powierzchownie. Wreszcie — brak umiaru w określaniu dystansów definitywnie pogrzebał naszą instytucję biegów naprzełaj.

Pisząc o powyższem, nie mamy zamiaru nikogo tutaj oskarżać i nikogo obarczać winą. Byliśmy dotychczas w stadjum początkowem rozwoju biegów naprzełaj. Działano trochę po omacku. Chociaż — kiedy przed trzema laty pisaliśmy na łamach pisma naszego o braku kontroli lekarskiej nad zawodniczkami i przeciwstawialiśmy się zbyt długim dystansom biegów, wskazując na wyraźne oznaki przemęczenia zawodniczek, zainteresowane sprawą tą władze nie wyciągnęły z uwag naszych żadnej konsekwencji. Dziś — kiedy sytuacja w biegach naprzełaj stała się niemal katastrofalna, dyskredytując gałąź sportu, zasługującą na uwagę i propagandę w świecie kobiecym, czas najwyższy raz jeszcze zrewidować sytuację i wprowadzić niezbędne poprawki.

Nadmienić warto, że kryzys przeżywany obecnie we francuskich biegach naprzełaj, doszukuje się podobnych przyczyn. Środki naprawy idą po linji naszych rozważań, a w pierwszej mierze zarządzono obowiązkowe skrócenie dystansów.

Doświadczenie, jeśli już nie rozważania teoretyczne, dowiodło nam, że biegi naprzełaj są konkurencją bardzo ciężką. Kobiety naogół nie są zdolne do długotrwałych wysiłków. We wszystkich gałęziach sportu na całym świecie w myśl dokonanych doświadczeń odbywa się obecnie skracanie dystansów. Musimy to samo wprowadzić i w biegach naprzełaj. Skrócenie dystansu jest w tym wypadku kwestją bytu biegów naprzełaj. Dystanse te należałoby skrócić bardzo poważnie, zaczynając rozgrywanie tej konkurencji już na dystansie 700 metrów, a w żadnym razie nie należałoby przekraczać 1500 metrów. W naszej sytuacji — dystanse te wystarczą najzupełniej, wzmocnią popularność tej imprezy i zachęcą liczne rzesze dziewcząt do uprawiania biegów naprzełaj.

Oczywiście, należałoby zacząć od przygotowań — treningów. Ich racjonalna organizacja jest warunkiem tegorocznych biegów. Opieka lekarska, o którą przecież już dziś nie jest tak trudno, musi być sprawnie i systematycznie zmontowana.

Wiem, że domagając się skrócenia dystansów w biegach naprzełaj, spotkam się z zarzutem, który zrobiono mi już na terenie innego sportu. Kiedy tłumaczyłam wówczas konieczność skrócenia dystansu biegu dla pań, wyjaśniając, że przynajmniej w obecnem, pierwszem stadjum rozwojowem jest to niezbędne, aby uniknąć wyrządzania szkód organizmowi dziewcząt, a z drugiej strony — nie odstraszać zawodniczek zbyt wielkim wysiłkiem, spotkałam ironiczną odpowiedź: „Właściwie chodzi wam o to, żeby kobieta na mecie wyglądała świeżo, nie dyszała ze zmęczenia i nie ociekała potem. To trudno, sport jest twardą szkołą życia. Wy chcecie dla kobiet demonstracji czy numerów popisowych, a nie prawdziwej walki. Może lepiej w takim razie obejdźcie się bez zawodów. Chcecie ładnie wyglądać na mecie? — Hm, możeby tak czekać za taśmą na zawodniczki z pudrem i lusterkiem"....

Za autentyczność słów powyższych ręczę. Byłam niemi coprawda zdziwiona, bo przecież właściwie nie miały one nic wspólnego z poważnemi rozważaniami o normie wysiłku sportowego dla kobiet.

Co do mnie, a wiem, że w przekonaniu mojem nie jestem odosobniona, przyznam się, że narazie — póki wciąż jeszcze debiutujemy na terenie sportu i wciąż jeszcze szukamy odpowiednich dla siebie form ruchu i konkurencji sportowej, raczej zgodzę się na lusterko i puder na mecie, aniżeli na mordercze dystanse biegów, po których zawodniczka pada z wyczerpania, a potem — w kilka lat potem albo i prędzej — uskarża się na wadę serca, rozedmę płuc czy inne dolegliwości, spowodowane nadmiernym wysiłkiem.

W życiu wszystkie zdobycze osiąga się stopniowo. Być może — za lat kilkanaście, nasze drugie pokolenie kobiet sportujących zdobywać się będzie bez uszczerbku dla zdrowia na długie dystanse biegów naprzełaj. Dziś — zacznijmy od małego. Zdobywajmy doświad-

czenie, na którem oprzemy kryterjum normy, a przedewszystkiem — czyńmy wszystko, aby sport był instytucją dla szerokich mas. Zachęcajmy, a nie odstraszajmy.

Powtarzam raz jeszcze: skrócenie dystansów w biegach naprzełaj jest w chwili obecnej kwestją być albo nie być tej pięknej i pożytecznej konkurencji sportowej. Nie gilotynujmy jej więc przesadą długich dystansów. Dajmy jej żyć, niech się rozwinie do poziomu naszych wymogów, ale nie żądajmy, aby już dziś stanęła na ich wysokości.

K. Muszałówna.

GDZIE WINA?

Trzy lata mija od tego czasu, gdy w sporcie polskim podniesiony został sztandar feminizmu. Na kongresie sportowym po raz pierwszy dano głos kobiecie i, co najważniejsze, uchwalono wnioski zgłoszone przez referentkę, p. Muszałównę. Trzy lata temu powstał „Start“ — pierwsze kobiece pismo sportowe.

I rozpoczęło się zdobywanie opinji dla naszych postulatów, które były jeszcze wówczas niepopularne w świecie sportowym. A jednak od tej pory, krok po kroku, rozpoczęły się nasze zwycięstwa. Zwycięstwa w rzeczach drobnych, a jednak przetwarzające całą naszą rolę w sporcie.

Domagałyśmy się, aby ćwiczenia ruchowe kobiet były prowadzone przez kobiety. I oto dziś w większości klubów prowadzą kobiecą gimnastykę — instruktorki, we wszystkich zaś ośrodkach wychowania fizycznego są etaty instruktorek.

Domagałyśmy się dla zawodniczek opieki kobietlekarek, i oto w większych ośrodkach sportowych postulat ten został zrealizowany.

I tak jest na każdym kroku. Gdy jeszcze np. przed dwoma laty kobiecy kurs przedolimpijski miał jako opiekuna mężczyznę — odbywający się dziś lekkoatletyczny obóz kobiecy jest pod opieką kobiety.

To samo jest w najwyższych władzach sportowych. Zarząd Związku Związków Sportowych, opierając się na uchwałach Kobiecego Kongresu Sportowego, zwrócił się niedawno do wszystkich Związków o utworzenie komisyj kobiecych.

Droga otwarta. Tu jednak rozpoczynają się trudności. Gdy niedawno np. walne zebranie Warsz. Okręgu Gier Sportowych utworzyło oddzielne referaty dla kobiecej siatkówki i kobiecej koszykówki — to kierownictwo tych referatów objęli mężczyźni. Dlaczego? Znając stosunki w tym związku, sądzę, że przyczyną była tu prawdopodobnie nie zachłanność mężczyzn, a brak odpowiednich kobiet.

Przedstawiciel innego okręgu Gier Sportowych oświadczył również, że kandydatek do Zarządu zpośród kobiet nie mają.

— Postarajcie się wyszukać — odpowiadam im na to.

— Niechże się same „odszukają“ — replikuje mi ów delegat.

Niestety, jest w tem sporo słuszności. Jeżeli chcemy mieć wpływ na kierunek sportu kobiecego, nie możemy czekać, aż mężczyźni wynajdą siły kobiece do współpracy we władzach sportowych, — musimy tam wchodzić same. A tymczasem w kobiecych szeregach sportowych rośnie liczba ćwiczących, zwiększają się szeregi zawodniczek — tylko liczba organizatorek jest wciąż prawie taka sama.

Jakież są przyczyny tego? Jedną z pierwszych będzie bez wątpienia brak zamiłowań do spraw organizacyjnych i brak wyrobienia w tym kierunku wśród ogółu kobiet. Spotykamy to zjawisko i na innych terenach pracy społecznej. Zdarza się przecież w niektórych organizacjach społecznych, że kobiety stanowią tam nawet element inteligentniejszy, a pomimo to pozostawiają mężczyznom wszelkie stanowiska kierownicze. Nie sądzę jednak, żeby brak zdolności i zamiłowań organizacyjnych był integralną cechą psychiki kobiecej. Przypuszczam, że kobiety mogą w pracy organizacyjnej dojść do bardzo dobrych rezultatów, tylko muszą chcieć się do niej zabrać.

I tu leży sedno sprawy. Na to, żeby przystąpić do pracy, żeby się do niej wziąć, trzeba być choć trochę uspołecznionym. Trzeba chcieć być twórczym czynnikiem w życiu społecznem, trzeba wyrobić w sobie poczucie odpowiedzialności za środowisko, w którem żyjemy i pracujemy. Tego ogółowi kobiet jeszcze brakuje i to uwidocznia się w pracy sportowej. Nasz świat sportowy (a dotyczy to nietylko kobiet) jest jednem z najbardziej aspołecznych środowisk. Nie wiem, czy do sportu garną się właśnie elementy aspołeczne, czy też sport sprzyja zanikowi cech społecznych — to byłby temat osobnych rozważań — ale faktem jest, że każdy sportowiec więcej myśli o tem, co brać od społeczeństwa, niż co mu dawać.

A jednak przecież powinnyśmy oczekiwać tego, aby, z dużych już dziś szeregów ćwiczących kobiet, pozyskać choć trochę sił na stanowiska organizacyjne i kierownicze. Czyż naprawdę zpośród kobiet uprawiających gry sportowe, nie znajdą się takie, które zechciałyby się organizacją gier zająć? Czy w innych dziedzinach sportu nie należałoby do tego samego dążyć?

Pozostaje jeszcze inna droga — wciągnięcie do prac organizacyjnych w sporcie nauczycielek wychowania fizycznego. Nauczycielki siłą rzeczy powinny być elementem uspołecznionym. Na terenie szkoły nauczycielki wychowania fizycznego należą zazwyczaj do bardziej czynnego i ofiarnego w swej pracy elementu.

Trzeba jednak wyjść poza szkołę. Tylko nauczycielki wychowania fizycznego mogą przecież w dziedzinie sportu być elementem fachowym i nadają się doskonale na stanowiska kierownicze.

Niestety, dotąd udział nauczycielek w życiu sportowem jest niewielki. Narzekamy często, że sport idzie w kierunku niewłaściwym, że szkodzi zdrowiu i paczy charaktery, a przecież od nas tylko zależy, abyśmy miały wpływ na kierunek sportu.

Liczne kursa sportowe dają nauczycielkom możność bliższego zetknięcia się z tą dziedziną życia, która ma dziś tak wielki wpływ na młodzież.

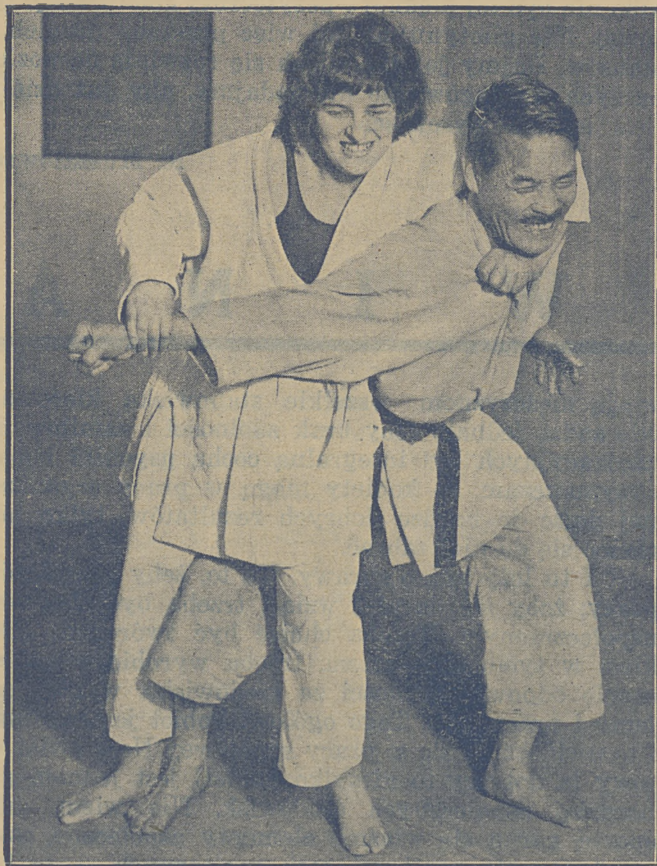
Nie zajmą się u nas sportem starsze, siwowłose panie, jakie np. spotykałam na tych stanowiskach w Anglji, musimy do tej pracy stanąć same, choć w naszym wieku więcej nęcą piłka czy narty, niż obrady przy zielonym stoliku.

A jednak musimy.

To też, kończąc, zwracam się z apelem do wszystkich kobiet, które stykają się ze sportem, do ćwiczących i do instruktorek, do zawodniczek i do nauczycielek w. f. — weźmy się do pracy organizacyjnej w sporcie, niech postulaty nasze nie pozostaną na papierze z naszej własnej winy.

W. Prażmowska.

Z SZEROKIEGO ŚWIATA



Japoński instruktor i amerykańska miss w walce jiu-jitsu.

W krajach anglosaskich, a szczególnie w niektórych stanach Ameryki Północnej, w ostatnich czasach niezwykłem powodzeniem cieszy się jiu-jitsu, japoński system samoobrony, z zapałem uprawiany przez najwykwintniejsze Amerykanki.

Znany ten system samoobrony polega, jak wiadomo, na doskonalej znajomości anatomji i fizjologji człowieka, przytem walka nie wymaga siły fizycznej, a tylko umiejętności chwytów, których system jiu-jitsu liczy kilkadziesiąt. W każdym jednak razie uprawianie jiu-jitsu uwarunkowane jest ogólnem usprawnieniem ciała, to też wyznawczynie anglo-saskie tego systemu samoobrony przedewszystkiem hołdują ćwiczeniom cielesnym, wchodzącym w zakres obowiązującej każdą kobietę współczesną kultury fizycznej.

Instruktorami jiu-jitsu są, oczywiście, Japończycy. Uczenice używają do tego celu tradycyjnych strojów japońskich, co stanowi również wcale ponętną atrakcję.

Angielki i Amerykanki z najlepszych kół towarzyskich chwalą wysokie wartości tego systemu samoobrony.

———:———

Los Angeles, miasto igrzysk olimpijskich w roku 1932, należy do najbardziej usportowionych stolic świata. Rok rocznie wielkie imprezy sportowe o charakterze międzynarodowym odbywają się latem i zimą przy olbrzymim udziale zawodników i widzów.

W roku bieżącym zorganizowano w ciągu całego tygodnia wielki karnawał sportowy na lodzie i śniegu. Olbrzymie tory lodowe i wspaniałe tereny narciarskie były świadkiem niebywałych zawodów sportowych, w których uczestniczyło parę tysięcy zawodników.

Najlepszą narciarkę obrano królową karnawału sportowego. Została nią miss Józefina Hoffman z Los Angeles.

———:———

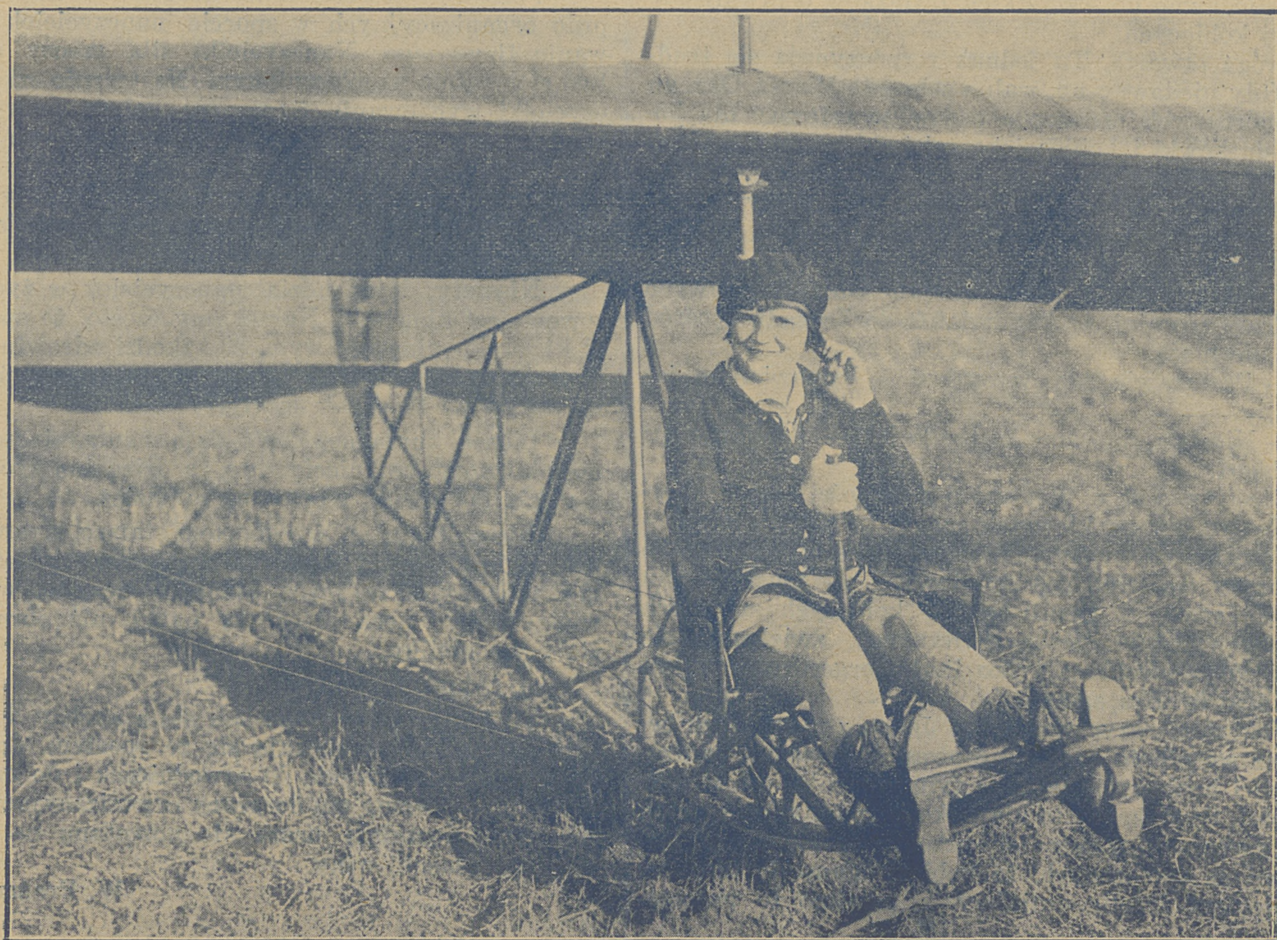
Amerykańskie kobiece kluby sportowe okazują bardzo wiele zainteresowania dla turystyki. Szczególnem powodzeniem cieszy się wśród amerykańskich sportladies turystyka narciarska. Wszystkie dni świąteczne i parotygodniowe okresy urlopów spędzają młode dziewczęta amerykańskie na świetnie zorganizowanej włóczędze turystycznej.

Pomyślny rozwój turystyki związany jest z istnieniem odpowiednio rozmieszczonych schronisk. Członkinie jednego z klubów amerykańskich postanowiły wybudować sobie własne schronisko. Nie posiadając dostatecznej sumy gotówki — same przystąpiły do pracy i własnemi rękami zbudowały dom, który obecnie w wysokim stopniu wykazuje swą przydatność.



Angielska trójka łyżwiarska z przed 40 laty.

Królowa karnawału sportowego miss Hoffman z Los Angeles.



Dwunastoletnia pilotka amerykańska na szybowcach



Amerykanki przy budowie własnego schroniska.



Ryc. Nr. 1.



Ryc. Nr. 2.



Ryc. Nr. 3.

JAZDA TOWARZYSKA NA ŁYŻWACH

Jazda na łyżwach, zasadniczo biorąc, dzieli się na: 1) prostą (prostolinijną) i 2) figurową (krzywolinijną). Pierwsza z nich zwana jazdą zwykłą obejmuje posuwanie się naprzód lub wtył na łyżwach opartych o lód całą szerokością ostrza. O ile będziemy starali się w tej jeździe osiągnąć jak największą szybkość, zwłaszcza przez ułatwienie sobie tego przy pomocy odpowiednich łyżew, osiągniemy **jazdę wyścigową**, t. j. klasyczną prostolinijną. Natomiast **jazda figurowa** polega na rysowaniu łyżwą na lodzie podczas jazdy pewnych prawidłowych figur, przyczem możemy wtedy opierać się o lód całą szerokością ostrza lub tylko jego częścią. W ten sposób osiągamy klasyczną jazdę krzywolinijną, zwaną często — **sztuczną**.

O ile figury, wykonane na lodzie są niewykończone, i stanowią tylko jakby elementy w ciągłej jeździe zwykłej mamy tu do czynienia z **jazdą figurową zwykłą**.

Kombinacja jazdy zwykłej prostej i zwykłej figurowej daje nam jazdę **towarzyską**.

Jazda towarzyska na łyżwach jest u nas najbardziej rozpowszechniona i góruje poważnie nad klasyczną.

Na wszystkich ślizgawkach stale spotykamy znaczną większość ludzi, zajętych właśnie jazdą towarzyską, a nie inną. Dawniej, gdy były u nas rozpowszechnione **maskarady na lodzie** odgrywała ona jeszcze większą rolę. Znaczenie jazdy towarzyskiej na lodzie jest u nas częstokroć niedoceniane. A przecież z niej rodzi się dopiero klasyczna jazda figurowa i wyścigowa, bowiem łyżwiarze nabierają swobody ruchów, pewności siebie na lodzie, opanowanie środka ciężkości — a więc równowagi, czyli tych wszystkich cech, które są niezbędne do dalszej pracy nad doskonaleniem jazdy na łyżwach klasycznej, lub gier na lodzie.

Tę jazdę towarzyską należy jednak urozmaicać, przechodząc stopniowo do elementów — jazdy figurowej. W ten sposób usuniemy pewną monotonję w zwykłej jeździe, stale dookoła ślizgawki.

Najbardziej rozpowszechniona jest u nas jazda parami, choć spotykamy nieraz również trójki lub czwórki. Przy naszych szczupłych naogół ślizgawkach jazda wspólna wielu osób razem jest bardzo utrudniona.

Najczęściej podczas jazdy parami stosujemy posuwanie się naprzód ćwierć — lub pół-łukami (holendrami), jak to wskazuje ryc. 1, przyczem mężczyzna znajduje się po lewej stronie damy, trzymając prawą rękę pod jej lewą i prawą dłoń pod jej prawą dłonią. Gdy dojeżdżamy do końca ślizgawki w prostej linji i należy skręcić, wtedy czynimy to dużym łukiem na lewej nodze zewnątrz ryc. 2, przyczem mężczyzna jedzie nieco naprzód przed damą.

Ładnym skrętem jest łuk naprzód wewnątrz, wykonany na prawej nodze, przyczem dama wysunięta jest nieco do przodu — ryc. 3.

Nieco trudniejsze, jednak bardzo efektowne są zakończenia na skręcie w postaci łuków do tyłu zewnątrz, wykonanych przy pomocy skoku, bądź przez mężczyznę bądź damę. W pierwszym wypadku skok z pozycji ryc. 2 wykonywa mężczyzna, podskakując na prawej nodze możliwie wysoko, czyni szybki obrót z panią — w prawo i pada tą samą, lecz odwróconą do tyłu nogą, na lód, jadąc do tyłu zewnątrz, a dama naprzód zewnątrz, ryc. 4. przyczem zyskujemy bardzo na pędzie tak, że można tym ruchem (po skoku) przejechać bez odpychania się o lód — po kilkadziesiąt, a nawet do stu metrów. Kieruje mężczyzna wolną (lewą) nogą, co jest konieczne szczegól-



Ryc. Nr. 4.



Ryc. Nr. 5.



Ryc. Nr. 6.

niej, gdy jest dużo osób na lodzie. Po skończonym łuku mężczyzna skręca nagle w lewo, przyciąga nieco damę, która wysuwa się naprzód, wyrównywa się z mężczyzną, poczem zaczynają jazdę na prostej nanowo. Skok ten znany już w Warszawie pod nazwą **Werychowskiego.**

Niemniej efektownym jest skok damy w postaci **trójki,** mianowicie z pozycji ryc. 2 dama podskakuje na nodze lewej, wykonuje pół obrotu w lewo i pada na prawą nogę, łuk do tyłu zewnątrz, a mężczyzna — naprzód. zewnątrz (ryc. 5). Przy tym skoku wygodniej jest, gdy dama trzyma przy obrocie i po nim prawą swą rękę pod lewą mężczyzny. Po skończonym łuku dama robi lekki obrót w prawo, a mężczyzna w lewo i wracają do pozycji wyjściowej (ryc. 2.).

Ładnym i efektownym sposobem jazdy towarzyskiej parami jest t. zw. **konik** — ryc. 6; dama jedzie przed mężczyzną i bądź, jak to wskazuje rycina, on trzyma ją lekko za boki, bądź trzymają się za ręce — wyprostowane do boku. **Konikiem** można wykonać łuki nazewnątrz przodem lub tyłem dowolnej wielkości.

Mało obecnie jest u nas rozpowszechniony t. zw. **łapany holender,** polegający na tym, że z pozycji zwykłego łuku naprzód zewnątrz — ryc. 1 puszczamy ręce i robimy (w danym wypadku w prawo) mniejszy łuk (o mniejszem promieniu) tak, że mężczyzna zmienia tem samem miejsce z lewej strony damy na jej prawą i wtedy podają sobie znów ręce, jak to wskazuje rycina 7., poczem robimy łuk w lewo, powtarzając wszystko, jak wyżej i mężczyzna wraca na swe poprzednie miejsce (ryc. 1).

Stopniowo, przerabiając wyżej podane sposoby jazdy towarzyskiej łatwo dojdziemy do opanowania łuku naprzód zewnątrz, przygotowanie do łuku naprzód wewnątrz i tyłem zewnątrz.



Ryc. Nr. 7.

Poza, powyższemi sposobami jazdy towarzyskiej jest jeszcze cały szereg innych, przeważnie opartych na kombinacji z powyższemi. Dalszym etapem jazdy towarzyskiej są tańce, oparte na trójkach i t. d.

Jeśli jedzie wspólnie jednym rzędem więcej, niż dwie osoby, to oprócz **konika i łapanego holendra** możemy wykonać wszystko, jak wyżej, przyczem **Werychowskiego** skacze osoba znajdująca się najbliżej środka ślizgawki, a więc z lewej strony, trójkę zaś skacze osoba— z przeciwległego końca, t. j. — z prawej strony, reszta osób jedzie łuk naprzód zewnątrz.

Można również na skręcie jechać prostą linją (bez łuku) bądź na lewej nodze (ryc. 2) bądź na (ryc. 3) prawej.

Do podanych zdjęć pozowali: p. Martyna Junżanka i Edward Nehring; fot. p. Narcyz Pełczyński.

E. Nehring.

TEGOROCZNE KURSY LETNIE WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Podobnie jak dotąd, Państwowy Urząd W. F. i P. W. przewiduje i w tym roku szereg kursów wychowania fizycznego dla kobiet.

Przedewszystkiem więc odbędą się, organizowane w porozumieniu z M. W. R. i O. P. kursy dla nauczycielek szkól średnich — w lipcu na terenie Wągrowca.

Pierwszy z nich to kurs sportowy dla nauczycielek wychowania fizycznego, mający na celu usportowienie nauczycielek, co w dawnem kształceniu nauczycieli tak bardzo było zaniedbane. Kurs obejmie: gimnastykę, pływanie, wioślarkę, lekką atletykę, gry sportowe oraz instruowanie powyższych sportów.

Drugi kurs, przeznaczony dla nauczycielek innych przedmiotów szkół średnich ma na celu zachęcenie do ćwiczeń cielesnych innych nauczycielek i pozyskanie w ten sposób w szkole pomocniczych sił instruktorskich. Program tego kursu obejmie: gimnastykę, gry ruchowe i sportowe, łucznictwo, pływanie oraz w miarę możności instruowanie powyższych sportów.

Państwowy Urząd W. F. i P. W. ma nadzieję że powyższe kursa będą pomocne w prowadzeniu akcji w. f. i na terenie pozaszkolnym, gdyż cała praca społeczna w. f. kobiet musi się opierać przedewszystkiem na nauczycielkach jako na jedynej kadrze fachowej.

Oprócz tych kursów Państw. Urząd W. F. i P. W. organizuje jeszcze cztery inne:

1) Kurs wychowania fizycznego obejmujący gimnastykę, gry, pływanie, tańce i łucznictwo oraz instruowanie tych przedmiotów. Kurs odbędzie się w sierpniu na terenie Wągrowca — pierwszeństwo w przyjęciu na kurs będą miały nauczycielki szkół powszechnych. Zgłoszenia należy kierować do Okręgowego Urzędu Wych. Fiz. i P. W. w Toruniu — do 15 czerwca.

2) Kurs wychowania fizycznego dla przodownic ćwiczeń cielesnych. Kurs będzie dostępny dla tych pań, które ukończyły zimowe kursa w. f. organizowane przez poszczególne Okręgowe Urzędy W. F. i P. W. Kurs odbędzie się w lipcu na terenie Gostynina.

3) Obóz treningowo-sportowy dla członkiń klubów sportowych, zgłoszonych przez P. Z. L. A i P. Z. G. S. — w sierpniu na terenie Wągrowca.

4) Obóz wędrowny — jako kurs metodyki wycieczek. Pierwszeństwo w przyjęciu na kurs będą miały nauczycielki szkół średnich i powszechnych. Kurs odbędzie się na terenie Pomorza, w drugiej połowie lipca. Zgłoszenia należy nadsyłać do 15 czerwca na ręce p. W. Prażmowskiej, Myśliwiecka 3/5 — Warszawa.

Opłata za kursy w Wągrowcu wyniesie 60 zł. Inne szczegóły dotyczące warunków na wszystkich kursach podane będą w kwietniu w rozporządzeniach P. U. W. F. oraz Minist. W. R. i O. P.

Każda Prenumeratorka, która pragnie rozwoju dwutygodnika „START", stara się o rozpowszechnianie pisma i zdobycie jednej prenumeratorki na rok 1930.

Z LEKKIEJ ATLETYKI KOBIECEJ

ZIMOWA LEKKA ATLETYKA NA ŚLĄSKU.

Dzięki staraniom Ośrodka W. F. w Katowicach zaprawa zimowa na Śląsku szła chyba lepiej niż w pozostałych okręgach, i imponowała zwłaszcza pod względem ilościowym.

Zorganizowano dwie imprezy w hali katowickiej, podczas których triumfowały głównie Czajówna, Lubkowiczówna i Rakoczanka.

W skoku wdal Rakoczanka miała 450 cm., a Czajówna 446 cm., zaś w skoku wzwyż Czajówna osiągnęła 128, a Eterlandówna 124 cm.

W skokach z miejsca Czajówna miała wdal 235 cm., a wzwyż 198 cm., co jest rekordem polskim, zbliżonym bardzo, bo o 7 cm. do rekordu światowego Franciszki Dupois.

W rzucie kulą Lubkowiczówna pobiła rekord Śląski, osiągając 9.21 i oburącz 15.57. Nizarówna miała 8.81 i 15.80.

KALENDARZYK LEKKOATLETYCZNY

Terminarz ważniejszych zawodów lekkoatletycznych przedstawia się następująco:

30.III — Bieg naprzełaj 1 km.
13.IV — Wiosenny bieg naprzełaj.
15.VI. — Zawody międzynarodowe P. Z. L. A.
21, 22.VI — Mistrzostwa Warszawy.
26, 27.VII — Mistrzostwa Polski w Bydgoszczy lub Wilnie.
21.IX — Trójbój we Lwowie.
5.X — Pięciobój w Król. Hucie.
12.X — Bieg naprzełaj w Król. Hucie.

***

Terminy zawodów w okręgu łódzkim są następujące: 25.V — trójbój kobiecy, 21 i 22.VI — mistrzostwa okręgowe, 6.VII — pięciobój kobiecy, 31.VIII — bieg naprzełaj, 7.IX — zawody międzyklubowe.

ZAWODY W HALI PRZEMYSKIEJ.

Wyjazd lekkoatletek stołecznych na zawody w pięknej hali w Przemyślu udał się doskonale i był piękną propagandą sportu w omijanym dotychczas przez czołowe siły sportowe ośrodku przemyskim. Inicjatorem zawodów był Okręgowy Urząd W. F. DOK. X, gdzie mjr. Nakoniecznikoff i kpt. Gross przygotowali imprezę doskonale.

Na czoło zawodniczek wysunęła się Hulanicka, znajdująca się, dzięki zaprawie narciarskiej, w świetnej formie. Wygrała ona aż cztery konkurencje.

Bieg 50 mtr. po 2 przebiegach przyniósł zwycięstwo Hulanickiej (Grażyna) w czasie 7 sek. Sadkowska (Grażyna) przegrała o metr, trzecią była Schabińska (Legja), a czwartą „Kazia" z Warszawianki.

W biegu 800 mtr. Wieczorkiewiczówna (AZS) zdystansowała łatwo swe rywalki i wygrała w czasie 2:58 przed Sadkowską (Grażyna) i Strugulówną (AZS). Czas słaby tłumaczyć należy małym obwodem bieżni — 137 mtr.

W biegu przez płotki 50 mtr. Schabińska, prowadząc zdecydowanie o kilka metrów, potknęła się na przedostatnim płotku i przegrała o pół metra do Hulanickiej 9.8 sek.

Skok wdal wygrała znów Hulanicka 456 cm., będąc o klasę lepsza od Sadkowskiej 407 cm. i „Kazi" 404 cm.

KIEDY BYŁAM MARYNARZEM

Było to w roku 1927. Z portu w Cannes odpływał po wszechświatowej sławy zwycięstwie nad Atlantykiem w podróż po nowe laury Alain Gerbault, ucieleśnienie przygody żeglarskiej. Jechał na niezmierzone wody oceanu Spokojnego. Jechał znów na swym małym stateczku żaglowym, którego imię zna na pamięć każde dziecko — Firecrest. Jechał — sam jeden. Ten samotny żeglarz, wybitny sportsman i pilot, znudzony wielkoświatowym zgiełkiem cywilizowanego życia, na swym małym yachcie jechał na fale Spokojnego po nowe wrażenia życia prostego, a mocnego, dokonującego się w obliczu najwyższej prawdy niebezpieczeństwa, w niewysłowionym uroku szukania Przygody.

Kiedy wyjeżdżał w morze — towarzyszyły mu dwie młode a już przysięgłe żeglarki na własnym yachciku, „Perlette". Miały już za sobą niejedną przygodę na falach Śródziemnego i Egejskiego. Niejeden tydzień spędziły we dwie, bez żadnej pomocy, na bezmiarze wód. Niejedną burzę przetrzymały na płótnach swoich żagli. Przygoda morska pasowała je na pierwsze rycerki żeglarstwa kobiecego.

Daleko odprowadzały w morze yacht Alaina Gerbault. Zazdrościły mu wiatru, który pełnym oddechem pchał żagle wciąż dalej i dalej. Same — musiały wracać do mrocznych ścian uniwersytetu. Jedna z nich — Marta Oulie, studjowała archeologję, druga — Henriette Saussure — z zapałem poświęcała się geografji. Prosto z włóczęgi po morzach — na ławy uniwersyteckie.

Wakacje spędzały na swym yachcie. Przejechały Śródziemne, Adrjatyk i Egejskie. Zaglądały do wielu portów, poznały ciekawe życie morza. Tygodniami żyły za pan brat z przyrodą. Zawsze same. I zawsze — jak Alain Gerbault — niczyjej w drodze nie chciały pomocy. Słuszna duma współczesnej kobiety — samej dawać sobie radę.

W tych dniach na półkach księgarskich w Paryżu ukazał się niewielki tomik — „Kiedy byłam marynarzem". Są to wspomnienia panny Saussure z wędrówek yachtem po morzach. Pisane szczerze, po prostu z niewypowiedzianym wdziękiem prawdy.

Z tomiku tego wyjmujemy narazie ustęp następujący:

...Porzucając Bonifacio dla wysp Włoskich, — żegnałyśmy Francję.

Półzimowa mgła mogła nadejść każdej chwili. Nie należało jej spotkać w wąziutkiem wejściu do portu, w głębi którego stałyśmy na uwięzi. O godzinie pierwszej w południe zaczęłyśmy w pośpiechu przygotowywać się do odjazdu, otoczone stłoczoną masą brudnych mieszkańców.

Szyja portowa posiada aż 2 mile długości i zaledwie ćwierć mili szerokości, a w niektórych miejscach i mniej. Trzeba było przesunąć się przez nią, walcząc z lekkim wiatrem wschodnim, który kazał skakać nam po krótkiej, szybkiej fali. Ledwie zdążyłyśmy podnieść fok — kiedy odrazu rzuciło nas na skałę. Ledwie uniknęłyśmy zderzenia. I potem — długie męczące manewry pomiędzy statkami w porcie stojącemi, aby wydostać się na morze.

Jedna minuta nieuwagi ze strony tej, która stała przy sterze, jedno wahanie przy popuszczaniu foki — i nasz mały stateczek mógłby się rozbić o wysokie ściany, okalające szyję portu.

Stoję na przodzie naszego yachtu. Ręka mocno zaciska się na sznurach żagla. Pada drobny deszcz, ale cóż mnie to obchodzi? Z natężeniem słucham komendy Elli, która stoi przy sterze. Powoli zbliżamy się do ściany portu. Kiedyż nareszcie padnie komenda? — Nareszcie: refuję żagle. Wykonujemy gwałtowny skok

W skoku wzwyż Hulanicka odniosła czwarte swe zwycięstwo osiągając 137 cm. i bijąc Schabińską 127 cm. i Sadkowską 111 cm.

Ogólne wrażenie zawodów bardzo dodatnie, a miły bankiet z tańcami ukoronował piękną wycieczkę.

ZAWODY WARSZAWSKIEJ SKRY.

Warszawski robotniczy klub Skra zorganizował w lutym zawody kobiece, podczas których wyróżniła się doskonała Sawicka wygrywając trójbój (skok wdal, rzut kulą i bieg naprzełaj) przed Wenclówną i Szablewską.

Bardzo dobrze na tych zawodach spisały się zawodniczki Makabi, a mianowicie Ehrlichówna skoczyła wdal z miejsca 201 cm., a Berlinerówna miała 198. W skoku wzwyż Chalierówna (Skra) miała 125 cm., a w rzucie kulą Sawicka (Skra) 7.76 cm.

Dwa biegi naprzełaj, zorganizowane przez Skrę wygrały Sawiska przed Wyżykowską oraz Wenclówna przed Sawicką.

REKORD ŚWIATOWY WALASIEWICZÓWNY.

Podczas zawodów w hali nowojorskiej znana lekkoatletka Grażyny, Walasiewiczówna, występująca w Ameryce pod pseudonimem Stella Walsch, pobiła rekord światowy w biegu 50 yardów (45 mtr.) osiągając czas 6 sekund.

W biegu na 220 y. uzyskała biegaczka nasza znakomity wynik — 26,8 sek., co stanowi rekord hali amerykańskiej.

MINIMA LEKKOATLETYCZNE.

Zmieniona tabela kobiecych minimów lekkoatletycznych potrzebnych do uzyskania tytułu mistrzyni Polski przedstawia się następująco: 60 m. — 8 sek., 100 m. — 13 sek., 200 m. — 28 sek., 800 m. — 2:40, 80 m. płotka — 13:4, 4 x 100 m. — 56 s., 4 x 200 m. — 1:59, wwyż — 140 cm., wdal — 500, wdal z miejsca — 235, dysk — 33 m., dysk oburącz — 56.50 — kula — 9 m., kula oburącz — 16 m., oszczep — 32 m., oszczep oburącz — 50 mtr., trójbój 135 pkt., pięciobój 3200 pkt.

DRUGI KURS DLA POLEK W DANJI U AGNETY BERTRAM

Wzorem roku ubiegłego redakcja „Startu" wyłoniła komitet w osobach: p. Wizytatorki H. Olszewskiej, p. Redaktorki K. Muszałówny i p. D. Rozenberga, który przystąpił do zorganizowania kursu wakacyjnego dla nauczycielek i instruktorek ćwiczeń cielesnych.

Kurs odbędzie się w Kopenhadze i trwać będzie trzy tygodnie, od 1 — 20 lipca b. r. włącznie.

Kurs będzie prowadzony pod osobistym kierunkiem pedagogicznym pani Bertram, a ponadto wykładać będą wybitni znawcy gimnastyki tej miary, co prof. uniwersytetu kopenhaskiego J. Lindhard.

Ćwiczenia praktyczne prowadzone będą w języku niemieckim, lekcje próbne — w języku polskim, zaś wykłady wygłaszane będą w języku duńskim i bezpośrednio tłumaczone na język polski.

Kurs będzie obejmował dwa działy: wyższy i niższy.

Na dział wyższy, w którego zakres wejdzie drugi

w przeciwną stronę i żeglujemy na drugą stronę portu. I tak wciąż. Tysiąc razy powtarzam ten sam manewr i to tak szybko, że już ledwie zdołam zaczerpnąć tchu.

Tak, nasza załoga jest bajecznie zgrana. Minimum słów, rozkazy krótkie i jasne. Jeśli nawet wiatr w żaglach głuszy słowa — potrafimy zrozumieć je — odgadując.

Wtedy — żeglarstwo staje się naprawdę wspaniałym sportem zespołowym. Nasz zespół składa się tylko z dwóch osób. Team walczący z nami jest liczniejszy i silniejszy: wiatr, morze, skała i obce statki...

Tak, jestem tego zupełnie pewna: nasza epoka, dzięki sportowi, da pierwszeństwo w plejadzie najprzeróżniejszych uczuć — koleżeństwu. Jest to aljans zdrowy i mocny. Egoizm kolektywny, w którym jednostka dobrowolnie zatraca się dla idei zespołu i wspólnej pracy.

Z jaknajwiększą szybkością, w obawie, że lada chwili nadejść mogąca mgła sparaliżuje nasze manewry w porcie, pracujemy prawie bez tchu. Aż nareszcie — szyja się rozszerza, Oddychamy z ulgą. Objeżdżamy dookoła Sardynję. Powoli oddalamy się od Bonifacio. Białe domki są coraz mniejsze. Brzegi Sardynji już znikają w lekkich oparach mgieł. Chwytamy w żagle pełny wiatr. Jesteśmy na pełnem morzu.

Archipelag wysp Magdaleny, uformowany z 7 wysp, blisko siebie leżących, niezbyt odległy od Sardynji, stanowi jeden z najważniejszych portów wojennych Włoch.

Instrukcje żeglugowe opiewają: „Żeglarze, którzy nie są upoważnieni do zarzucenia kotwicy na wyspach Magdaleny, nie mają prawa płynąć na szlaku, zawartym pomiędzy Sardynją a wyspami".

Zakaz bardzo niewygodny, zmusza nas bowiem do okrążania wysp od strony zewnętrznej, co znacznie opóźnia naszą podróż.

Za to inny paragraf kodeksu żeglugi wydał nam się znacznie mniej kategoryczny. Brzmiał on następująco: „Zgodnie z rozporządzeniem kapitana portu Magdalena — wszystkie włoskie i zagraniczne okręty i statki tak parowe jak żaglowe, zobowiązane są nawet wtedy, gdy nie zarzucają kotwicy na Magdalenie, wywiesić swą flagę państwową i pod flagą przejechać koło archipelagu".

Poszukując odpowiedniego miejsca postoju na północno-wschodnim brzegu Sycylji, zdecydowałyśmy zatrzymać się naprzeciwko Magdaleny, na zachodnim cyplu Ferro. Sądziłyśmy, że zatrzymując się w pewnej odległości od Magdaleny i wywiesiwszy flagę francuską, nie będziemy niepokojone. Zresztą — w tem postanowieniu podtrzymano nas w Bonifacio.

O zachodzie słońca znajdujemy się pomiędzy archipelagiem a brzegiem Sardynji. W tej chwili zauważamy sygnały, jakie dają nam semaforem z Magdaleny. Z tej odległości nie możemy zresztą nic odczytać. Tkwimy oczami w przepięknej wyspie Caprera, która była ulubionem miejscem na ziemi Garibaldiego i na której został pochowany.

Słońce zachodziło. W chwili, kiedy zamierzałam spróbować dokonania zdjęcia fotograficznego, usłyszałyśmy trzy wystrzały armatnie. Zwróciłyśmy uwagę na Magdalenę. To port zwracał strzałami naszą uwagę na semafor...

Rzucamy się do kabiny, skąd wyciągamy podręcznik międzynarodowego semafora. Zabieramy się całkiem serjo i poważnie do odczytania znaków, które tak nahalnie dyktuje nam włoski port Magdalena. — Są one przecież przeznaczone dla nas...

K. M.

i część trzeciego roku nauczania oraz gimnastyka dla dzieci od lat 5-ciu, mogą być przyjęte osoby, które przeszły już jakikolwiek kurs gimnastyki pani Bertram w kraju lub zagranicą.

Na dział niższy, gdzie będzie przerobiony zasób materjału ćwiczebnego pierwszego i części drugiego roku nauczania oraz ćwiczenia dla dzieci od lat 5-ciu, mogą być przyjęte nauczycielki oraz instruktorki ćwiczeń cielesnych.

Gdyby zebrała się odpowiednia grupa panów, będzie uruchomiony również kurs męski.

Całkowita opłata za kurs wraz z mieszkaniem i życiem wyniesie — 170 koron duńskich, czyli 408 złotych. Podróż III kl. do Kopenhagi i z powrotem, uwzględniając zniżki kolejowe w kraju i zagranicą wyniesie około 160 zł. Paszporty ulgowe, jak również zniżki kolejowe uzyska dla uczestniczek kursu redakcja „Startu".

Panie, pragnące się zapisać na kurs, winny najpóźniej do dnia 1-go maja b. r. wnieść opłatę za kurs (do Redakcji) oraz 25 złotych tytułem kosztów paszportowych i manipulacyjnych.

Redaktorka „Startu" przyjmuje zapisy na kurs osobiście we wtorki i czwartki od godz. 12-ej do 2-ej ppł. Zapisy mogą również być uskutecznione pisemnie.

Wszystkie zgłoszone kandydatki zostaną zawiadomione na łamach „Startu" o przyjęciu ich na kurs.

W OBLICZU IGRZYSK KOBIECYCH

Jak już podawaliśmy w „Starcie", we wrześniu rozegrane zostaną w Pradze III Igrzyska kobiece w lekkiej atletyce. Zarząd Pol. Zw. Lekkoatl. przygotowuje się do tej imprezy bardzo pilnie, organizując dwa obozy treningowe i przeprowadzając zaprawę zimową z czołowemi zawodniczkami kraju. Pierwszy z obozów, który rozpoczął się w Bukowinie (pod Zakopanem), ma na celu podanie zawodniczkom sposobu trenowania, a drugi obóz w sierpniu w Wągrowcu zjednoczy naszą reprezentację dla oszlifowania formy.

Na Igrzyskach praskich wystąpić powinniśmy ze sporemi szansami, a zwłaszcza teraz, po odmowie Anglji, USA i Kanady. — Dobrze przygotowany zespół polski może liczyć na sukcesy nietylko jednostkowe, lecz i w klasyfikacji drużynowej, co jest przecież o wiele ważniejsze. To też tem pilniej należy przygotowywać nasz ludzki materjał, ażeby można było do Pragi wysłać możliwie najliczniejszą grupę równych sobie dobrych lekkoatletek, które, wywalczając w każdej konkurencji cenne punkty, potrafiłyby złączyć je w pokaźną sumę, potrzebną do punktacji zespołowej.

Musimy pogodzić się z jednym faktem: pierwszego miejsca nie zdobędziemy — przypadnie ono Niemkom. Tych w ciągu roku nie dogonimy. Ale o drugie miejsce możemy już śmiało walczyć i możemy je zdobyć. Któż nam zagraża: Francja czy Belgja, Austrja czy Szwecja, Włochy czy Czechy? Najgroźniejszą wydaje się Szwecja i oto leży przed nami tabelka ich rekordów. Porównajmy ją z naszemi wynikami, a otucha wstąpi w nasze serca.

W biegach krótkich Walasiewiczówna bije wszystkie Szwedki, czy to będzie Suudberg (60 m — 8 sek., 100 m. — 12.7), czy Alsterberg (80 m. — 10.7), czy Lundiw (200 m. — 27.5). W biegu dłuższym Szwedka Gentzel jest dobra na nasze „Stayerki"; oto jej czasy 800 m. — 2:17.4 i 1000 m. — 3:09.4. W płotkach Schabińska ma identyczny czas (12.8) z Jacobsson. W sztafecie 4 × 100 m. Szwecja posiada rekord 53.2 — również podobny do wyniku Grażyny. W skokach Szwedki są groźne, ale do rekordów naszych muszą jeszcze się nieco poprawić. Oto Jacobsson skoczyła wdal 524, a Ray wzwyż — 149 cm. Rzuty w Skandynawji słabsze od naszych: kulą — Srersson 10.84 dysk i oszczep — Sredberg 37.25 i 35.10.

GIMNASTYKA DOMOWA METODĄ A. BERTRAM W KOMPLETACH „STARTU".

Zgodnie z uprzedniemi zapowiedziami naszemi, w dniu 1 marca zostały uruchomione przez redakcję pisma naszego dwa komplety gimnastyki domowej metodą Agnety Bertram, a mianowicie: a) komplet ćwiczący w poniedziałki i czwartki w godzinach 5 — 6 p. p. w stali gimnastycznej p. W. Nowackiej (Sienna 16), oraz b) komplet ćwiczący we wtorki i piątki w godzinach 7.15 — 8.15 w sali gimnazjum im. Królowej Jadwigi.

Na komplet a) przyjmujemy jeszcze zapisy w dalszym ciągu. Komplet b) został już zamknięty z racji dużej liczby zapisanych pań. Idąc jednak w myśl życzeń wielu naszych prenumeratorek — zamierzamy w najbliższej przyszłości uruchomić jeszcze jeden komplet, w poniedziałki i czwartki, w godzinach 7.15 — 8.15. Na komplet ten przyjmowane są już obecnie zapisy.

Wreszcie w połowie marca uruchamiamy jeszcze jeden komplet, który ćwiczyć będzie we środy i soboty w godzincah 12 — 1p. p., w sali Związku Urzędników Banku Gospodarstwa Krajowego, Wiejska 19 m. 2. Zapisy na komplet ten zgłaszać należy jak najspieszniej.

Wszystkie wymienione wyżej komplety ćwiczyć będą do połowy czerwca r. b.

Opłata miesięczna wynosi 15 zł. od osoby i kompletu.

A. Szenajch.

Adres Redakcji i Administracji: Warszawa, Górnośląska Nr. 20 m. 7. Tel. 401-24. Konto P. K. O. 14558.

Redaktorka „Startu" przyjmuje interesantów w poniedziałki i piątki w godzinach od 12 — 2 popołudniu.

Cena prenumeraty: w Warszawie (z odniesieniem do domu) i na prowincji (z przesyłką pocztową) kwartalnie 3 złote. Zagranicą: w Austrji, Czechosłowacji i Węgrzech — jak w obrocie wewnętrznym. W innych krajach— kwartalnie 3 złote 50 gr.

Wydawca: E. Grocholska. Druk. „Kobiety Współczesnej", Marszałkowska 148. Redaktorka: K. Muszałówna.